

令和7年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標：給食のきまりを守ろう

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてください。



四倉学校給食共同調理場

給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食は、ただのお昼ごはんではなく、食器の並べ方や食事のマナー、食べものなどについて学ぶ時間です。給食を楽しく食べられるように、みんなで協力して準備をしましょう。

よい姿勢で食べましょう



日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1杯*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆ご入学&ご進級おめでとうございます!☆☆ 今年度も人気のメニューや和食給食、魚食給食、行事食、郷土料理などを提供します。また、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」が登場します。給食をよくかんで味わって食べてください!</p> <p>★★ いわき市の郷土料理「油みそ」★★ 油みそは、油で野菜を炒めて、さとうやみそなどで味づけしたごはんのおともです。甘じょっぱい味つけでごはんがすすみますよ!</p>								
8 火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦)② 野菜たっぷりみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 大豆 ひじき	玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)		739 kcal	28.7 g	23.1 g
9 水	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のバーベキューソテー ほうれん草のみそ汁 米粉のお祝いクレープ	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 豆乳	ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ いちご レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 菜種油 でん粉 パーム油 米粉 水あめ		794 kcal	31.6 g	23.8 g
<p>☆☆「和食の日」献立☆☆ 和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(さばの昆布醤油焼き)+副菜(ひじきの油炒め)+汁物(キャベツのみそ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> <p>※毎月おかずが2品そろった「和食の日」献立が登場します。魚や野菜、豆、海藻を中心とした和食の組み合わせの日には「和食献立」として表記しています。ぜひ組み合わせを覚えてください。</p>								
10 木	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き ひじきの油炒め キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ひじき とり肉 大豆 さば	玉ねぎ えのきだけ キャベツ ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごはん 砂糖 米油 水あめ		770 kcal	33.3 g	28.6 g
11 金	米粉のチキンカレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし 枝豆 オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉カレールウ 米油		771 kcal	26.3 g	18.2 g
14 月	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 豚肉コロッケ(麦) わかめと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 大豆 マグロフレーク	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉(麦) 米油 水あめ ラード パン粉(麦)		775 kcal	26.0 g	26.1 g
15 火	麦ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 肉じゃが レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース たけのこ りんご レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ラード		808 kcal	29.0 g	18.7 g
<p>★★ 高知県の郷土料理「土佐煮」★★ 土佐煮とは野菜や魚などの煮物に高知県名物のかつお節の風味をつけた料理です。昔は高知県がある地域を「土佐」と呼んでいたため、「土佐煮」と呼ばれるようになりました。</p>								
16 水	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 五目きんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ くきわかめ いわし かつお節	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 砂糖		745 kcal	32.6 g	19.8 g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	木	きつねうどん（ソフトめん(麦)+きつねかけ汁） 牛乳(乳) 手作りかぼちゃの米粉天ぷら バナナ 	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ バナナ 	ソフトめん(麦) 米粉 でん粉 米油	776 kcal	30.6 g	17.4 g	2.6 g
18	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー マカロニのミートソース煮(麦) 春がいっぱい！野菜スープ オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ 菜の花 にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも マカロニ(麦) 米油	747 kcal	32.9 g	20.9 g	2.5 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉の甘酢かけ 切り干し大根の含め煮 いわきなめこのみそ汁 	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 とり肉	なめこ 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 こんにやく にんじん 干ししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	776 kcal	32.6 g	24.0 g	2.7 g
22日（火）から 24日（木）は、給食はありません。（修学旅行などのため） 									
25	金	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー  ホワイトシチュー(乳,麦) 小魚大豆	牛乳(乳) チーズ(乳) とり肉 ベーコン 青のり かたくちいわし 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	パン(乳,麦) 黒砂糖 砂糖 じゃがいも ルウ(乳,麦) 米油 生クリーム(乳) でん粉 ごま	846 kcal	34.4 g	27.8 g	2.2 g
28	月	ごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) アスパラとチーズの手作り春巻き(乳,麦) チャプスイ ーロりんごゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン チーズ(乳) のり かつお節 寒天	たけのこ 干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん グリンピース グリーンアスパラガス りんご レモン	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 大豆油 米油 砂糖	753 kcal	28.6 g	22.9 g	2.6 g
29	火	昭和の日 							
<p>★旬の食べものクイズ！ 今日の給食に入っているふきは、つぼみも食べることができる山菜です。ふきのつぼみの名前は何でしょうか？ 答えは下を見てね！</p> <p>ヒント…ふかれて、ゆれて、とけて、ふんばって、一もっさり。○○○○○が、かおを出しました。「こんにちは。」もう、すっかりはるです。</p> <p style="text-align: right;"><small>※小学校2年生国語 工藤直子作「ふきのとう」より一部抜粋</small></p>									
30	水	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) パックソース ふきのみそ炒め 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 まぐろ はたて	大根 玉ねぎ ほうれん草 ふき にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	ごはん 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	793 kcal	30.9 g	25.5 g	2.7 g
給食回数：13回 エネルギー：776kcal たんぱく質：30.6g 脂質：22.8g カルシウム：444mg 食塩相当量：2.5g									

※今月の地場産物（予定）※ いわき市産：米・なめこ・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ 福島県産：グリーンアスパラガス・もやし・りんご
※豆腐・油揚げ・こんにやく等は、地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。



いわき農産物
マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ

給食の決まり

食事のマナーを守りましょう



★旬の食べものクイズの答え…「ふきのとう」
ふきのとうは、春の訪れを知らせる食べものといわれています。

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。卵…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

＜いわき市の学校給食摂取基準＞（中学校生徒1食あたり）いわき市の生徒の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
830	27~42	18~28	食塩相当量 2.5未満	450	120	4.5	けいふ換算 300	0.5	0.6	35	7